BAIBIAN YINGYANGZHOU

家常菜系列

# 百变营养粥

犀文图书 编著





如何把粥煮得更香浓？
怎样喝粥补益效果最好？
100道粥＋营养解析＋小窍门，
让您营养美味两不误！

肉蛋粥





五谷
杂粮粥





蔬果粥



水产粥





中国纺织出版社

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

BAIBIAN YINGYANGZHOU

家常菜系列

# 百变营养粥

犀文图书 编著

中国纺织出版社

图书在版编目（**CIP**）数据

百变营养粥／犀文图书编著．—北京：中国纺织出版社，2012.11

（家常菜系列）

ISBN - -

Ⅰ．①百…　Ⅱ．①犀…　Ⅲ．①家常菜系列—制作　Ⅳ．①

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第　号

---

责任编辑：范琳娜

责任印制：刘　强

装帧设计：犀文图书

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号　邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110　传真：010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail：faxing@c-textilep.com

北京外文印务有限公司印刷　各地新华书店经销

2012年11月第1版第1次印刷

开本：787×1092　1/16　印张：6

字数：178千字　定价：25元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

# 前言

# PREFACE



随着现代人生活水平的提高，生活节奏的加快，人们对饮食的关

注已从解决温饱渐渐提升到营养健康领域。

现在，普通的一碗粥早已不能满足人们养生的需求，故五谷杂粮、家禽肉蛋、蔬果、水产等被制作成各种各样的粥品，同时满足美味和营养两者的需求。

为了使更多的人享受到各种粥品的美味和营养，我们特意编辑了这本“家常菜”系列《百变营养粥》。本书首先提供了与粥相关的小知识，然后根据粥的不同选材，细分为五谷杂粮粥、肉蛋粥、蔬果粥、水产粥4个篇章，对每款粥的用料、制作过程及营养进行了较为详细的说明，并且附有名厨提示和彩色图片。本书图文并茂，方便易学，是家常学习制作营养健康粥品的很好的参考书。

# 目录

# CONTENTS

前言

PART 1　粥品小常识

好粥有诀窍

杂粮营养好处多

健康喝粥方法

PART 2　五谷杂粮粥

八宝粥

腊八粥

三红补血益颜粥

红枣粥

莲子百合粥

薏米百莲粥

四宝莲子粥

莲子紫米粥

松仁大米粥

桂圆芡实粥

绿豆小米粥

黑豆糯米粥

桂圆红枣粥

紫薯糙米粥

冰糖玉米粥

板栗核桃粥

红糖小米粥

金银花红豆粥

牛奶燕麦粥

芝麻燕麦粥

枸杞黑芝麻粥

贝母冰糖粥

PART 3　肉蛋粥

滑鸡粥

小绍兴鸡粥

干贝鸡肉粥

日式鸡肉泡粥

鸡肝鸡子粥

黑米熬鸡丁

鸭羹粥

烧鸭粥

冬瓜鸭粥

鹌鹑蛋粥

生菜皮蛋粥

葱花皮蛋粥

腊肉白菜粥

菜心咸蛋粥

皮蛋瘦肉粥

竹笋猪肉粥

白果猪肚粥

猪肝绿豆粥

板栗牛腩粥

滑蛋牛肉粥

羊肉粥

羊肉肉桂粥
生姜羊肉粥
芋头排骨粥
肉丸粥
丝瓜粉肠粥
椒酱肉粒粥
滋补猪血粥
脊肉粥
萝卜火腿粥
玉米瘦肉粥
香菇肉粥
状元及第粥
PART 4　蔬果粥
绿豆白菜粥
青菜糯米粥
空心菜粥
黄花菜瘦肉粥
南瓜粥

银耳粥

银耳菊花粥

山药玉米粥

芡实薏米山药粥

豌豆豆腐粥

冬菇玉米粥

玉米胡萝卜粥

马蹄胡萝卜粥

冬瓜皮黑豆粥

润肤鲜藕粥

荷叶粥

口蘑香菇粥

鲜菇小米粥

养生菇粥

椰子糯米粥

干果银耳高粱粥

冬瓜红豆粥

丝瓜玉米粥

## PART 5　水产粥

艇仔粥

沙锅膏蟹粥

沙锅生鱼粥

香菜草鱼片粥

青菜银鱼粥

红豆鲤鱼粥

小米鳝鱼粥

生菜鱼丸粥

丝瓜鱼头粥

沙锅海虾粥

肉末虾仁菜粥

鲜虾冬瓜燕麦片粥

虾皮紫菜粥

虾片粥

蚝仔肉碎粥

木耳虾米粥

鲫鱼糯米粥

海带绿豆粥

牡蛎稀粥

皮蛋淡菜粥

章鱼糯米粥

墨鱼粥







PART 1

# 粥品小常识

# 好粥有诀窍



很多人都会煮粥，问题是怎样才能把粥煮好呢？不能简单地认为煮粥只是把材料放在锅里熬，做出软糯喷香的粥是要讲究方式方法的。

1　选择原料并浸泡

煮粥之前先用清水将食材浸泡，浸泡时间随原料的不同而有所区别，一般在10小时左右，可以在头天晚上将食材泡好，加米的话，用清水浸泡半小时左右，让米粒膨胀开。这样做的好处就是可以让米粒好熬一点，而且不容易粘锅底。

以上工序准备好了就可以煮粥了。这样做既节省熬粥时间，熬出的粥口感又好。除了注意材料的浸泡时间之外，还要注意材料的下料时间。

## 2　开水煮粥

一般都用冷水煮粥，而真正的行家里手却是用开水煮粥。早晨起来就先烧一壶开水，这样粥容易熟且不易糊底。

## 3　大火煮沸，小火熬制

煮粥要注意火候，应先用大火煮沸，再转小火熬煮。这样可以让材料慢慢熟透、变软，别小看火的大小转换，粥的香味由此而出。

## 4　煮粥过程中规律搅拌

搅拌的技巧是：开水下锅搅几下，盖上锅盖，用小火熬煮20分钟，再开始不时搅动几次。

## 5　点油

所谓“点”，顾名思义就是少量添加，粥改小火煮约10分钟时点适量食用油，你会发现煮好的粥不光色泽鲜亮，而且入口极为鲜滑。注意点油不可过多，以免粥的口味显得油腻，如果材料中也带油，比如猪肉、牛肉、猪骨等，可以视情况少点，或者不点。

## 6　煮杂粮粥用高压锅

与普通烹调相比，用高压锅煮粥温度较高。因为压力提高，沸点随之提高，在108～120℃之间，烹调时间只是常压烹调的1/3。而且高压锅是密闭的，有一定的真空度，更容易保存营养素。但煮粥不一定非得用高压锅，还有电饭锅、沙锅等选择。电饭锅相对来说比较快速，而在广东潮汕地区，人们习惯用沙锅做各种风味美食。



# 杂粮营养好处多



小麦： 含有钙、磷、铁及有益消化的淀粉酶、麦芽糖酶等，还含有丰富的维生素E，是保护人体血液、心脏、神经等正常功能的必需营养品。另外常吃小麦还可增强记忆力，养心安神。

小米： 性甘微寒，有健脾、除湿、安神等功效。

玉米： 世界公认的“黄金作物”。纤维素含量比精米、精面粉高4～10倍。纤维素可加速肠部蠕动，排除大肠癌的致病因子，降低胆固醇吸收，预防冠心病。玉米还能吸收人体的一部分葡萄糖，对糖尿病有缓解作用。

大豆： 性味甘平，有健脾宽中、润燥消水的效用，可辅助治疗疳积泻痢、腹胀瘦弱、妊娠中毒、疮痛肿毒、外伤出血等症。

绿豆： 味甘性寒，有利尿消肿、中和解毒和清凉解渴的作用。

豇豆： 性味甘平，有健脾、利湿、清热、解毒、止血的功效。中医用豇豆作为肾病的辅助食疗品，能补五脏、益气和中、调养经脉。

薏米： 味甘性寒，富含多种维生素和矿物质，能促进新陈代谢和减少肠胃负担。此外，薏米还含有丰富的维生素E，常食可保持皮肤

光泽细致、祛除色斑。

荞麦： 荞麦含有其他谷物所不具有的叶绿素和芦丁，其维生素$B_1$ 、维生素$B_2$ 比小麦多2倍，烟酸多3～4倍。荞麦中所含烟酸和芦丁都是治疗高血压的药物。经常食用荞麦对糖尿病也有一定的疗效，外用还可治疗毒疮、肿痛等。

大麦： 其性滑腻，故常与粳米同食。大麦淀粉含量略低于大米、小麦，而蛋白质、钙、B族维生素等的含量远高于大米，有健脾开胃的功效。大麦芽性甘温胃，可消食、下气、回乳。

大多数人基本上都是吃细粮，细粮中的主要成分是淀粉，蛋白质、脂肪、维生素的含量相对较少，长期以细粮为主食，很容易导致营养素缺乏症。而粗粮富含纤维，对人体有很多益处，但也会影响人体对钙、铁等其他营养素的吸收。若长期大量进食高纤维食物，会使人的蛋白质补充受阻，脂肪摄入量不足，微量元素缺乏，造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害，降低人体免疫力。总之，粗、细粮搭配吃才能平衡膳食。一般来说，可以每天都吃一些粗粮，而糖尿病、高血脂、高血压、肥胖患者更应该多吃杂粮。

# 健康喝粥方法



人们大鱼大肉习惯了，就想用粥来调养或者清减下胃口。喝粥不仅能使油腻的感觉减轻，还能提供一定的能量和营养，实现养生的目的。不过喝粥也需要讲究健康、科学的方法。

**1** 三餐不能都喝粥

适当喝粥确实有益，但不可以把其作为每天的三餐之选。因为粥属于流食，在营养上与同体积的米饭要差，且不顶饱，吃下的时候觉得饱，但时间不长即会感觉饿。长此以往，老年人会因能量和营养摄入不足而营养不良。所以，喝粥也要注意均衡营养。作为解决的办法，人们可以将粥煮得稠一些，配个肉菜，或在两餐之间吃些点心等，都能弥补喝粥能量不足的问题。

**2** 冰粥并不可取

冰粥是夏天的热卖食品，能给人带来消暑的感觉，但不适合体质

寒凉、虚弱的老年人以及儿童。因为冰粥喝多了，会使人体的汗毛孔闭塞，导致代谢废物不易排泄。此外冰凉的食物本身对肠胃有一定的影响，故喝冰粥还有可能影响肠胃功能。

**3**　糖尿病人喝粥要适量

糖尿病患者容易饿，而粥具有消化快的特点，很容易让人喝完了之后，又想添碗。而粥本身在短期内又容易被身体所吸收，导致血糖迅速升高，或者波动过大，对糖尿病患者有一定的影响。所以，糖尿病患者要适量喝粥，每次一小碗即可。

**4**　胃不好的人少喝

粥养胃，但胃不好的人要少喝。喝粥不用慢慢咀嚼，不能促进助消化的口腔唾液腺的分泌，而且水含量偏高的粥入胃后，会起到稀释胃酸的作用，加速胃的膨胀，使胃运动缓慢，不利于消化。因此，胃不好的人不宜常喝粥。







PART 2

# 五谷杂粮粥



# 八宝粥



主　料　大豆100克，玉米粒80克

辅　料　银耳50克，红枣5个，香菇（干）10克，莲子50克，枸杞子30克

调味料　蜂蜜适量

## 制作过程

1．银耳和香菇用开水浸泡，水冷后将蒂去掉，洗净沥干；大豆、玉米粒、红枣、莲子和枸杞子洗净。

2．银耳、香菇、大豆、玉米粒、红枣、莲子、枸杞子放入沙锅中，加适量清水，大火煮沸，转小火熬成粥。

3．食前温热时调入蜂蜜即可。

## 营养解析：

大豆的营养成分非常丰富，除糖类含量较低外，其他营养成分，如脂肪、钙、磷、铁和维生素$B_1$、维生素$B_2$等人体必需的营养物质的含量，都明显高于谷类和薯类食物。玉米中富含的谷胱甘肽是最有效的抗癌成分，其所含丰富的维生素E也能帮助抗衰老，软化血管。

## 名厨提示

煮八宝粥的时候，要煮至软烂，口感才佳。

# 腊八粥



主　料　　糯米150克

辅　料　　绿豆25克，红豆25克，腰果25克，花生25克，桂圆25克，红枣25克

调味料　陈皮2克，冰糖75克

## 制作过程

1．将糯米、绿豆、红豆、花生、桂圆、红枣用水泡软，洗净。

2．沙锅内放适量清水，加入糯米、绿豆、红豆、腰果、花生、桂圆、红枣、陈皮，大火煮沸后，转中火煮30分钟至粥成。

3．放入冰糖调味即可。

## 营养解析：

红豆富含蛋白质、脂肪、膳食纤维、维生素$A_{13}$ 等；腰果含有多种维生素和钙、磷、铁等矿物元素。

## 名厨提示

在腊八粥内加入羊肉、鸡肉等，可使营养滋补价值倍增，口味也更佳。

# 三红补血益颜粥



主　料　红枣40克，紫米50克

辅　料　枸杞子20克

调味料　红糖20克

## 制作过程

1．红枣洗净，去核，切片；枸杞子用水泡片刻；紫米淘净，浸泡1小时。

2．沙锅内放适量清水，放入红枣、枸杞子、紫米，先用大火煮沸，再改小火熬至米烂成粥。

3．加红糖煮溶，拌匀即可。

## 营养解析：

红枣含有蛋白质、脂肪、糖类、有机酸、维生素A、维生素C、微量钙多种氨基酸等丰富的营养成分，能提高人体免疫力；紫米中含有蛋白质、脂肪、赖氨酸、核黄素、硫胺素、叶酸等多种维生素，以及铁、锌、钙、磷等人体所需微量元素，是煮食、加工副食品、食疗的佳品。

## 名厨提示

挑选红枣的时候，除了看饱满度外，还要看颜色，熟透的红枣颜色红，无色泽不均现象。

# 红枣粥



主　料　大米150克

辅　料　红枣50克

调味料　糖适量

## 制作过程

1．大米浸泡30分钟，捞出洗净；红枣去核，洗净。

2．沙锅内放适量清水，放入大米，大火煮沸；放入红枣，转中火煮至粥成。

3．加糖调味即可。

## 营养解析：

红枣中所含的维生素C是一种活性很强的还原性抗氧化物质，参与体内的生理氧气还原过程，防止黑色素在体内慢性沉淀，可有效地减少老年斑的产生。

## 名厨提示

煮粥时加入几滴食用油或少量盐，可防止米粥溢出。

# 莲子百合粥



主　料　　粳米150克

辅　料　　莲子50克，干百合30克

调味料　　糖适量

## 制作过程

1．将莲子用温水泡透，去心；粳米洗净，浸泡1小时；百合用温水泡

开。

2．沙锅内注入适量清水，煮沸，加入莲子、百合，用中火将莲子、百合煮至半烂时，加入粳米，转小火煮30分钟。

3．调入适量糖，继续煮15分钟即可。

## 营养解析：

莲子中的钙、磷和钾含量非常丰富，更含有其他多种维生素、微量元素、荷叶碱等物质。

## 名厨提示

莲子的心有很好的清热祛火功效，但不去心易发苦，因此去或不去要根据自己的口味。

# 薏米百莲粥



主　料　　粳米100克

辅　料　　薏米20克，干百合20克，莲子10克，枸杞子3克

调味料　　甜杏仁粉10克，红糖20克

## 制作过程

1．薏米、干百合、莲子用温水泡透，莲子去心；枸杞子洗净；粳米洗净，浸泡1小时。

2．沙锅内加入适量清水，用中火煮沸，加入薏米、百合、莲子、粳米，改用小火煮约30分钟。

3．加入枸杞子、甜杏仁粉、红糖，继续煮10分钟即可。

## 营养解析：

薏米的营养价值较高，所含蛋白质远比大米、白面高。

## 名厨提示

此粥煮的时间要恰到好处，粥汁以不浓不稀为佳。

# 四宝莲子粥



主　料　白莲子50克，粳米150克

辅　料　红豆20克，豌豆20克，甜瓜条20克，苹果1个

调味料　糖15克，盐2克

## 制作过程

1．白莲子泡透，去心；粳米泡洗干净；红豆洗净，浸泡1小时；豌豆洗净；甜瓜条切成小粒；苹果切小粒。

2．沙锅内放适量清水，大火煮沸，加入粳米、白莲子、红豆，先用大火煮沸，再改小火煮约30分钟至粥成。

3．加入豌豆、甜瓜粒、苹果粒，调入糖、盐煮10分钟即可。

## 营养解析：

甜瓜中含有糖、维生素和矿物质等大脑必需的营养素，并且富含锌元素。

## 名厨提示

食材的性质不同，熟的程度也会不一致，所以在放料时要注意分清先后。

# 莲子紫米粥



主　料　紫米、大米、糙米各50克

辅　料　干莲子50克

调味料　糖适量

## 制作过程

1．干莲子洗净，用清水浸泡2小时，抽去莲子心；紫米、大米和糙米淘洗干净，用清水浸泡30分钟。

2．沙锅内加适量清水，大火煮沸，放紫米、大米和糙米，煮沸，转小火煮40分钟至米粒软烂。

3．放入莲子，继续煮20分钟至粥成。

4．加糖调味即可。

## 营养解析：

紫米富含蛋白质、碳水化合物、B族维生素、钙、铁、钾、镁等营养素，具有开胃益中、健脾暖肝、明目活血、滑涩补精等功效。

## 名厨提示

莲子浸泡后容易煮熟，需要待米粒熬至软烂后再放入。

# 松仁大米粥



主　料　大米、松仁各50克

辅　料　葱适量

调味料　蜂蜜适量

## 制作过程

1．大米洗净，浸泡待用；松仁洗净，沥干水分，碾末；葱洗净，切末。

2．沙锅内放适量清水煮沸，加入大米、松仁末，以中火煮沸，改小火慢熬至熟。

3．食前加适量蜂蜜调味，撒葱末即可。

## 营养解析：

松仁富含不饱和脂肪酸，如亚油酸、亚麻油酸等，而维生素E高达30%，有很好的软化血管、延缓衰老的作用。

## 名厨提示

存放时间长的松仁会产生“油哈喇”味，不可食用。

# 桂圆芡实粥



主　料　　糯米100克

辅　料　　芡实20克，桂圆肉20克

调味料　　红糖适量

## 制作过程

1．将芡实、桂圆肉用温水浸泡；糯米洗净，浸泡1小时。

2．沙锅内放适量清水，大火煮沸，放入芡实、桂圆肉、糯米，转小火煮至糯米烂熟。

3．调入红糖，继续煮10分钟盛出即可食用。

## 营养解析：

芡实含有丰富的淀粉，可为人体提供热能，并含有多种维生素和无机盐。

## 名厨提示

芡实要用小火煮至烂熟，细嚼慢咽，方能起到补养身体的作用。

# 绿豆小米粥



主　料　　绿豆50克，小米50克

辅　料　　大米30克，糯米30克

调味料　　糖适量

## 制作过程

1．绿豆洗净，浸泡1小时；小米、大米、糯米一起洗净。

2．把绿豆、小米、大米、糯米放入锅内，加适量清水，大火煮沸，转小火煮40分钟。期间隔10分钟左右搅拌1次，以免粘锅底。

3．熄火后，焖10分钟左右，搅拌均匀即可。

## 营养解析：

小米和绿豆搭配，不仅富含蛋白质、淀粉、纤维素，而且氨基酸搭配合理，具有清热解毒、消暑止渴、降血脂等功效。

## 名厨提示

熬粥的时候，避免粥在熬的过程中溢出来，可以放个大一点的不锈钢勺子放里面。

# 黑豆糯米粥



主　料　　糯米60克

辅　料　　黑豆30克

调味料　糖适量

## 制作过程

1．黑豆浸泡一夜；糯米淘洗干净，浸泡1小时。

2．将黑豆、糯米倒入沙锅内，加适量清水，用中火慢煮成粥，中间不断搅拌，至粥变软稠。

3．加糖调味即可。

## 营养解析：

黑豆中微量元素如锌、铜、镁、钼、硒、氟等的含量都很高，而这些微量元素对延缓人体衰老、降低血液黏稠度等非常重要。

## 名厨提示

黑豆很难煮烂，可先泡一晚，或先蒸一下。

# 桂圆红枣粥



主　料　　大米100克

辅　料　　桂圆肉30克，红枣20克

调味料　　糖适量

## 制作过程

1．将桂圆肉、大米用清水洗净，大米浸泡1小时；红枣洗净，去核切成粒。

2．沙锅内放适量清水，大火煮沸，加入大米，转小火煮至米开花。

3．加入红枣粒、桂圆肉，调入糖，再用小火煮约10分钟后即可食用。

## 营养解析：

红枣中富含维生素C，能使体内多余的胆固醇转变为胆汁酸，从而降低患胆结石的概率。

## 名厨提示

红枣吃多了会胀气，孕妇如果有腹胀现象不宜再吃。

# 紫薯糙米粥



主　料　　糙米100克，紫薯50克

辅　料　山药20克

调味料　盐（糖）适量

## 制作过程

1．糙米淘净，浸泡1小时；紫薯、山药分别去皮，洗净，切块。

2．沙锅置火上，倒入糙米和适量清水，用大火煮沸。

3．加入山药、紫薯，用小火熬制40分钟，加入盐（糖）调味即可。

## 营养解析：

紫薯营养丰富，具特殊保健功能，它含有20%左右的蛋白质，包括18种氨基酸，易被人体消化和吸收，而且包括维生素C、B族维生素、维生素A等8种维生素和磷、铁等10多种矿物元素，还含有大量药用价值高的花青素。

## 名厨提示

糙米煮前可以淘洗后用冷水浸泡过夜，然后投入高压锅，煮30分钟即可。

# 冰糖玉米粥



主　料　嫩玉米粒100克

辅　料　稠粥1碗，香菇、胡萝卜、荷兰豆各25克

调味料　冰糖50克

## 制作过程

1．香菇洗净，浸透切丁；胡萝卜洗净，切丁。

2．玉米粒、香菇丁、胡萝卜丁、荷兰豆分别放入沸水锅中汆熟。

3．沙锅内放适量清水，大火煮沸，倒入稠粥煮沸，加玉米粒、香菇丁、胡萝卜丁、荷兰豆、冰糖拌煮约10分钟即可。

## 营养解析：

玉米中除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外，还含有核黄素等营养物质，其丰富的钙可起到降血压的功效。

## 名厨提示

发好的香菇要入冰箱冷藏，不仅口味更佳，而且也不会损失营养。

# 板栗核桃粥



主　料　大米100克

辅　料　板栗50克，核桃仁50克

调味料　盐、鸡精各3克

## 制作过程

1．板栗切成粒，核桃仁切成粒，大米用清水洗净。

2．沙锅内放适量清水，用中火煮沸，下入大米，大火煮沸，改小火煮至米开花。

3．加入板栗、核桃仁，再煮20分钟，调入盐、鸡精拌匀即可。

## 营养解析：

栗子含有丰富的营养成分，包括糖类、蛋白质、脂肪、多种维生素和无机盐。

## 名厨提示

煮粥时，水要一次放够，中途加水会影响粥品味道。

# 红糖小米粥



主　料　小米150克，红枣30克

辅　料　花生碎、瓜子仁各适量

调味料　红糖10克

## 制作过程

1．小米淘洗干净，用清水浸泡30分钟左右；红枣洗净，去核，切碎备用。

2．沙锅内加入适量清水，大火煮沸，放入小米，转小火慢慢熬煮，待小米煮开时放入红枣碎，搅拌均匀后继续熬煮。

3．待红枣肉软烂后放入红糖、花生碎、瓜子仁拌匀，再熬煮10分钟即可。

## 营养解析：

瓜子仁含丰富的不饱和脂肪酸，优质蛋白，钾、磷、钙、镁、硒元素及维生素E、维生素$B_1$等营养元素，具有保护心脏功能、预防高血压、防止动脉硬化及衰老、提高免疫力等作用。

## 名厨提示

煮粥时沸水下锅，会减少糊底现象，而且比冷水熬粥更省时间。

# 金银花红豆粥



主　料　小米150克，干红豆50克

辅　料　金银花15克

调味料　糖适量

## 制作过程

1．大米洗净，浸泡30分钟；干红豆洗净，用温水泡透；金银花用温水浸泡。

2．沙锅内放入适量清水，大火煮沸，入大米、红豆，改小火煮至大米开花。

3．加入金银花，调入糖，用小火煮15分钟即可。

## 营养解析：

金银花花蕾中含有木樨草素、肌醇和皂苷，可分离出绿原酸和异绿原酸，它们是金银花抗菌作用的主要有效成分，金银花的挥发油具有清热透表、解毒利咽、凉血止痢的功效。

## 名厨提示

挑选大米时看米粒颜色，表面呈灰粉状或有白色沟纹是陈米。

# 牛奶燕麦粥



主　料　燕麦片100克

辅　料　鸡蛋1个，牛奶100毫升

调味料　糖适量

## 制作过程

1．沙锅内加入适量清水和燕麦片，大火煮沸。

2．磕入鸡蛋，并将鸡蛋搅碎，待鸡蛋煮熟后熄火，加入适量糖调味。

3．冲入牛奶即可。

## 营养解析：

燕麦片的营养成分全面，其主要营养成分为蛋白质、脂肪（主要是不饱和脂肪酸）、膳食纤维和各种矿物质，有益脾养心、敛汗、降低胆固醇、降糖、减肥等功效。

## 名厨提示

煮的时候不要将牛奶煮沸，否则会破坏其营养。

# 芝麻燕麦粥



主　料　黑芝麻、免煮燕麦片各50克

辅　料　山楂片10克

调味料　糖适量

## 制作过程

1．黑芝麻洗净，沥水，放入锅内炒至香脆（也可用粉碎机打碎）。

2．碗内放入免煮燕麦片、黑芝麻和山楂片，冲入适量热开水搅匀。

3．加入适量糖调味即可。

## 营养解析：

黑芝麻含有的铁和维生素E是预防贫血、活化脑细胞、消除血管胆固醇的重要成分，能促进细胞分裂，延迟细胞衰老，常食可抵消或中和细胞内衰老物质游离基的积累，起到抗衰老、延年益寿的作用。

## 名厨提示

炒制黑芝麻时，要不断翻炒且火要小，否则，不仅破坏营养，还影响口味。

# 枸杞黑芝麻粥



主　料　大米80克，黑芝麻30克

辅　料　糯米20克，枸杞子10克

调味料　糖桂花、冰糖各适量

## 制作过程

1．糯米洗净，浸泡30分钟；枸杞子洗净，泡发备用；黑芝麻入炒锅炒香，取出待用。

2．沙锅内加入适量清水，煮沸后把大米、糯米和黑芝麻倒入，大火煮沸。

3．转小火慢慢煮约40分钟，期间搅拌几次，等粥变浓稠时，加入枸杞子、冰糖、糖桂花即可。

## 营养解析：

枸杞子含有丰富的胡萝卜素、维生素A、维生素$B_1$、维生素C和钙、铁等眼睛保健的必需营养，有明目功效。

## 名厨提示

冰糖以透明者为佳，纯净、杂质少，口味清甜。

# 贝母冰糖粥



主　料　　粳米100克

辅　料　　川贝母10克

调味料　　冰糖适量

## 制作过程

1．川贝母洗净，粳米泡洗干净。

2．沙锅内放适量清水，用中火煮沸，放入洗净的粳米和川贝母，用中火煮约40分钟至粳米开花。

3．调入冰糖，用小火继续煮约10分钟即可食用。

## 营养解析：

川贝母味苦、甘，性微寒；归肺、心经；质润泄散，降而微升；具有清热化痰、润肺止咳、散结消肿的功效。

## 名厨提示

川贝母以质坚实、色白者为佳，与雪梨同食有化痰润肺的效果。







# PART 3 肉蛋粥

# 滑鸡粥



主　料　　大米200克

辅　料　鸡翅3只

调味料　葱、白胡椒粉、料酒、姜、盐、糖、淀粉、味精、香油各适量

## 制作过程

1．大米洗净，浸泡30分钟；葱洗净，切花；姜洗净，切丝。

2．鸡翅去皮，分离骨肉，鸡骨洗净，并用盐、糖、料酒、姜丝、白胡椒粉、味精、淀粉、香油、少量清水腌好。

3．沙锅内放适量清水煮沸，入大米以大火煮沸，再入鸡骨转小火煮1小时，放入鸡肉，搅拌一下，待粥重新沸腾后熄火。

4．食前撒入适量盐和葱花即可。

## 营养解析：

鸡翅含有多量可强健血管及皮肤的胶原蛋白，对于血管、皮肤及内脏的保健颇具效果。

## 名厨提示

可选鸡胸肉代替，不过口感稍差。

# 小绍兴鸡粥



主　料　粳米100克

辅　料　鸡肉100克

调味料　葱、姜、味精、盐、糖、香油各适量

## 制作过程

1．锅中放水及葱、姜用大火煮沸，鸡肉放锅内浸烫片刻拎起，待水沸再放入浸烫，反复数次，之后将鸡肉放凉水锅内，待水沸时改用小火炖约20分钟捞出，待冷却后沥干水并用香油抹遍鸡身。

2．鸡汤滤去杂物回锅煮沸，加入粳米，大火煮沸后改用小火焖煮至黏稠即可。

3．鸡肉切成长条块，和粥均盛入碗中，加入盐、糖、味精、葱末、姜末即可。

## 营养解析：

粳米含有脂肪、钙、磷、铁及B族维生素。

## 名厨提示

食时按个人口味可随意添加胡椒粉、榨菜、花生米等，口感更丰富。

# 干贝鸡肉粥



主　料　大米100克，鸡肉50克

辅　料　干贝20克，马蹄、香菇（鲜）各50克

调味料　猪油（炼制）、料酒、盐、葱、姜、胡椒粉各适量

## 制作过程

1．干贝洗净撕碎，鸡肉洗净切丝，两者同放入盘内，加入料酒上蒸锅蒸至烂熟。

2．大米洗净，用冷水浸泡1小时捞出沥干水分；香菇泡软，去蒂洗净，切小丁；马蹄剥皮洗净，切成小丁。

3．沙锅内加入适量清水，放入大米，用大火煮沸，放入香菇丁、马蹄丁、干贝和鸡肉丝，改用小火熬煮。

4．粥将成时放入盐、猪油、葱末、姜末、胡椒粉稍煮片刻即成。

## 营养解析：

干贝含有蛋白质、维生素A、钙、硒等营养元素，具有滋阴、补肾、利五脏之功效。

## 名厨提示

泡发干贝时先将老筋剥去，洗去泥沙，加调味料上屉蒸2小时，成丝状即可。

# 日式鸡肉泡粥



主　料　　鸡腿肉300克，蒸米饭1碗

辅　料　　干香菇20克

调味料　　葱、盐、高汤各适量

## 制作过程

1．鸡腿肉洗净，切成丁；葱洗净，切花；米饭打散。

2．干香菇用温水浸泡，去蒂洗净，对切成两半。

3．沙锅内加入高汤，煮沸，加入鸡腿肉丁、香菇，再次煮沸，加入米饭，搅匀，待煮沸后，加入盐调味，撒上葱花即可。

## 营养解析：

鸡腿肉中的蛋白质含量较高且种类多，并且含人体需要的17种氨基酸的含量颇多，可弥补牛肉及猪肉的不足。

## 名厨提示

担心肥胖的人，只要把鸡腿的皮剥掉再食用，即可减少热量的摄取。

# 鸡肝鸡子粥



主　料　　大米150克，鸡肝200克

辅　料　鸡蛋2个

调味料　盐、味精、葱、料酒、香油各适量

## 制作过程

1．大米洗净，浸泡30分钟；葱洗净，切末。

2．鸡肝去筋，摘去靠近苦胆的部分，洗净切片，加入料酒、味精、盐、葱末拌腌；鸡蛋打散。

3．沙锅内放适量清水煮沸，加入大米熬至粥成，入鸡肝片、鸡蛋，待沸后加盐调味，最后淋上香油即可。

## 营养解析：

鸡肝含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、锌、维生素A、B族维生素，其中铁含量丰富，是补血最常用的食物。

## 名厨提示

鸡肝呈大小双叶，叶面有苦胆和筋络，加工时须摘去。

# 黑米熬鸡丁



主　料　黑米200克，鸡肉150克

辅　料　鲜香菇50克

调味料　盐适量

## 制作过程

1．鸡肉洗净，切成丁；鲜香菇洗净，切成丁；黑米洗净，浸泡1小时。

2．沙锅内放适量清水，大火煮沸，放入黑米煮沸，下入香菇丁，用小火煮至七成熟。

3．加入盐、鸡肉丁，煮至软烂即可。

## 营养解析：

黑米含蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素、维生素E、钙、磷、钾、镁、铁、锌等营养元素，具有清除自由基、改善缺铁性贫血、抗应激反应以及调节免疫等多种功效。

## 名厨提示

注过水的鸡，翅膀下有红针点，皮层会打滑，肉质较有弹性，用手轻拍会发出“噗噗”声。

# 鸭羹粥



主　料　　鸭脯肉150克，粳米100克

辅　料　　山药50克

调味料　料酒、盐、味精、葱段、姜片、香油各适量

## 制作过程

1．鸭脯肉洗净，放入沸水锅内汆一下捞出，漂去血水，切成粒，放入碗内，加入少量清水、料酒、葱段、姜片，上笼蒸约1小时取出。

2．粳米淘洗干净；山药洗净，煮熟剥皮，切成丁。

3．沙锅内放适量清水、粳米，大火煮沸后，倒入蒸鸭肉的原汤，改用小火熬煮至粥成，加入鸭肉、山药，用盐、味精调味，淋香油即可。

## 营养解析：

鸭肉富含烟酸，烟酸是构成人体内两种重要辅酶的成分之一，对心肌梗死等心脏疾病患者有一定保护作用。

## 名厨提示

如果是注过水的鸭，用手指在鸭腔内膜上轻轻抠几下，水就会从肉里流出来。

# 烧鸭粥



主　料　大米150克，烧鸭肉150克

辅　料　干贝20克

调味料　食用油、生抽、香菜、葱各适量

## 制作过程

1．大米洗净，浸泡30分钟；干贝用温水泡发撕碎；烧鸭去骨，切块；葱洗净，切末。

2．沙锅内加适量清水，煮沸，加大米、干贝，大火煮沸，转小火煮至粥成，再加烧鸭肉煮沸。

3．食用时加香菜、葱末、食用油、生抽调味即可。

## 营养解析：

鸭肉中的脂肪酸熔点低，易于消化，所含B族维生素和维生素E较其他肉类更多，能有效抵抗脚气病、神经炎和多种炎症，还能抗衰老。

## 名厨提示

干贝以干燥、颗粒完整、大小均匀、色淡黄而略有光泽者为佳。

# 冬瓜鸭粥



主　料　　大米100克

辅　料　　冬瓜200克，鸭肉200克

调味料　　陈皮1块，葱段、姜片、料酒、盐、味精、香油、食用油各

适量

## 制作过程

1．冬瓜留皮去瓤，洗净切块；鸭肉洗净；大米洗净，浸泡30分钟；陈皮浸软洗净。

2．锅放油烧热，下入鸭肉爆香，加适量清水、葱段、姜片、陈皮、料酒，用大火煮沸，改小火焖至熟烂，捞出撕肉。

3．沙锅内加适量清水，入大米、冬瓜，煮至粥成，加盐、味精、香油调味，撒入鸭肉拌匀即可。

## 营养解析：

冬瓜含维生素C较多，且钾含量高、钠含量低，所以最适合需食低钠食物的高血压、肾脏病、浮肿病等患者。

## 名厨提示

喝粥注意温度，勿过烫，以免伤害黏膜；勿过凉，以免伤胃。

# 鹌鹑蛋粥



主　料　鹌鹑蛋5个，大米100克

辅　料　桂圆肉30克，红枣30克

调味料　红糖适量

## 制作过程

1．鹌鹑蛋煮熟，去壳；大米、桂圆肉、红枣洗净，大米浸泡1小时。

2．沙锅内放入红枣、桂圆肉、大米，入适量清水，中火煮沸，改小火煮约30分钟。

3．加入鹌鹑蛋，调入红糖，用小火再煮15分钟即可食用。

## 营养解析：

鹌鹑蛋的营养价值不亚于鸡蛋，含丰富的蛋白质、赖氨酸、维生素A、维生素$B_2$、铁、磷、钙等营养物质，可补气益血，强筋壮骨。

## 名厨提示

煮粥时，在锅面上加一层金属笼屉后再加盖，米汤便不会溢出来。

# 生菜皮蛋粥



主　料　皮蛋2个，大米150克

辅　料　生菜50克

调味料　生姜、盐、味精各适量

## 制作过程

1．生菜洗净，撕片；大米洗净，浸泡30分钟；皮蛋煮熟，切丁；生姜去皮，切末。

2．沙锅内放入适量清水，用中火煮沸，投入大米、生姜末，煮沸，换小火熬至大米开花。

3．调入盐、味精，继续用小火煮透，加入生菜片，即可食用。

## 营养解析：

生菜茎、叶中含有莴苣素，还含有甘露醇，有利尿和促进血液循环的作用。

## 名厨提示

放入生菜后，时间勿过长，以保持生菜脆嫩的口感。

# 葱花皮蛋粥



主　料　皮蛋2个，大米150克

辅　料　葱30克

调味料　食用油、盐各适量

## 制作过程

1．大米洗净，用食用油、盐浸泡30分钟；葱洗净，切花；皮蛋剥壳，每个切成8块。

2．沙锅内加适量清水，大火煮沸，加大米煮沸后转小火煮至米粒熟软，加皮蛋煮至粥成。

3．加盐调味，撒葱花，稍煮即可。

## 营养解析：

葱中含有丰富的维生素C，有舒张小血管、促进血液循环的作用。

## 名厨提示

葱不宜泡水或煮得过久，以免破坏营养，影响口味。

# 腊肉白菜粥



主　料　　稠粥1碗，白菜200克，腊肉100克

辅　料　芹菜50克

调味料　　食用油20毫升，料酒、高汤、盐、味精、胡椒粉、葱各适量

## 制作过程

1．平底锅放食用油烧热，下入腊肉、料酒煎至熟透，出锅切片待用。

2．白菜洗净，切段，入沸水锅中汆熟，沥干水分；芹菜洗净，切末；葱洗净，切花。

3．沙锅内加适量清水，加稠粥煮沸，入腊肉片、白菜段、芹菜末、高汤、盐、味精、胡椒粉搅拌均匀，煮至粥水黏稠，撒入葱花即可。

## 营养解析：

腊肉富含磷、钾、钠，还含有脂肪、蛋白质、碳水化合物等营养元素，具有开胃祛寒、消食等功效。

## 名厨提示

腊肉应浸泡时间长一些，以减少盐分。

# 菜心咸蛋粥



主　料　大米100克，菜心100克

辅　料　糯米50克，咸鸡蛋1个

调味料　盐适量

## 制作过程

1．糯米、大米淘洗净，用温水浸泡30分钟；菜心洗净切粒；咸鸡蛋分离出蛋黄与蛋清。

2．沙锅内加适量清水，放入大米、糯米煮至出现米油。

3．放入咸蛋黄，煮至蛋黄化开，换中火，一边倒入蛋清一边搅煮至沸腾。

4．加入菜心粒煮熟，加盐调味即可。

## 营养解析：

菜心可食用部分富含蛋白质、脂肪、碳水化合物，还含有少量钙、磷、铁等。

## 名厨提示

挑选咸蛋时，若发现咸蛋气室大于鲜蛋，则说明其质量较差。

# 皮蛋瘦肉粥



主　料　大米150克，皮蛋2个，猪瘦肉200克

辅　料　油条1根

调味料　食用油、胡椒粉、葱、姜、香菜、盐、味精各适量

## 制作过程

1．皮蛋剥壳，每个切成等量的8瓣；大米洗净，拌入少量食用油；姜洗净切丝；葱洗净切成葱花；香菜切末。

2．猪瘦肉洗净沥干水，加盐腌3小时至入味，放入蒸锅蒸20分钟取出切片。

3．将大米放入沙锅，加适量清水煮沸，转中火煮约30分钟，放入皮蛋、瘦肉片、姜丝、胡椒粉、盐、味精，继续煮几分钟，加入油条、香菜末、葱花即可。

## 营养解析：

皮蛋的营养成分与一般的蛋很相近，但腌制的过程使用了铁剂，所以铁质的含量较高。

## 名厨提示

一定要先用盐把瘦肉腌制一会儿。

# 竹笋猪肉粥



主　料　竹笋50克，猪腿肉100克，大米100克

辅　料　香菇、虾米各10克，胡萝卜40克，大骨高汤200毫升

调味料　食用油、盐、白胡椒粉、芹菜末各适量

## 制作过程

1．大米洗净，用食用油、盐浸泡30分钟；竹笋、香菇、胡萝卜、猪腿肉切丝，入沸水汆烫捞起。

2．炒锅置火上，入食用油，下虾米以中火煸炒，入竹笋、香菇、胡萝卜、猪肉丝、虾米及大骨高汤，以中火煮沸成菜料。

3．沙锅内加适量清水，入大米煮至粥成，加菜料，煮沸，加盐、白胡椒粉搅拌均匀，撒入芹菜末即可。

## 营养解析：

竹笋含有丰富的蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类，富含人体必需的赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸，为优良的保健蔬菜。

## 名厨提示

完整无伤的竹笋放入塑料袋后扎紧袋口，然后放入酒坛中，可存放一个月。

# 白果猪肚粥



主　料　大米100克，猪肚80克

辅　料　白果（去心）50克

调味料　鸡精、盐各适量

## 制作过程

1．猪肚切块，白果洗净，一起盛入碗中，加入适量鸡精拌匀；大米泡洗干净，浸泡1小时。

2．沙锅内加适量清水煮沸，加入大米煮沸，加入猪肚和白果煮熟。

3．加盐调味即可。

## 营养解析：

白果含有各种维生素及钾、钙，常食可以扩张微血管。

## 名厨提示

猪肚用清水清洗后放进水快沸的锅里，多翻动，片刻后取出，再把其两面的污物除掉即可。

# 猪肝绿豆粥



主　料　大米100克，新鲜猪肝100克

辅　料　绿豆60克

调味料　盐、味精各适量

## 制作过程

1．猪肝洗净，切片待用；大米、绿豆分别洗净，各自浸泡30分钟待用。

2．沙锅内加适量清水煮沸，加入大米、绿豆煮沸，再转小火慢熬至八成熟。

3．加入猪肝片煮熟，放盐、味精调味即可。

## 营养解析：

绿豆富含多种维生素和微量元素，蛋白质含量几乎为大米的3倍；猪肝富含维生素A和微量元素铁、锌、铜等成分，常食可以补肝明目，养血消肿。

## 名厨提示

猪肝可以先切为4～6块，加水用力抓洗几下，能起到较好的去毒效果。

# 板栗牛腩粥



主　料　大米100克，牛腩100克

辅　料　板栗50克，牛肉卤料50克

调味料　食用油10毫升，冰糖、酱油、料酒、盐、味精各适量

## 制作过程

1．牛腩洗净，同食用油、冰糖、酱油、料酒、牛肉卤料、适量水入沙锅内煮2小时取出切片；大米淘净，加食用油、盐腌30分钟；板栗去皮壳，煮熟。

2．沙锅内加适量清水煮沸，加大米、熟板栗、牛腩片煮至粥成。

3．加味精调味即可。

## 营养解析：

板栗所含的丰富的不饱和脂肪酸和维生素、矿物质，能防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，是抗衰老、延年益寿的滋补佳品。

## 名厨提示

老牛肉煮前一晚涂一层芥末第二天冲净，煮时再放点酒、醋烹饪，便会使肉质变嫩，香气扑鼻。

# 滑蛋牛肉粥



主　料　牛里脊肉150克，大米100克

辅　料　鸡蛋1个

调味料　　料酒、盐、淀粉、姜丝、葱丝、香菜、油条、食用油、香

油、胡椒粉各适量

## 制作过程

1．牛里脊肉切片，加料酒、淀粉腌30分钟；大米泡洗干净，加食用油、盐腌30分钟；油条撕块；香菜洗净，切末。

2．沙锅内加适量清水煮沸，加入大米煮沸，转小火煮至七成熟，加入牛肉片煮至粥成，打入鸡蛋熄火。

3．加盐调味，装碗时加入香油、葱丝、姜丝、胡椒粉、香菜末、油条块即可。

## 营养解析：

牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力。

## 名厨提示

老牛肉色深红，质粗；嫩牛肉色浅红，质坚而细，富有弹性。

# 羊肉粥



主　料　鲜羊肉250克，大米100克

辅　料　葱、姜各适量

调味料　盐适量

## 制作过程

1．羊肉洗净，切片，入沸水锅中，氽去膻味；大米洗净，浸泡1小时；葱洗净，切花；姜去皮，切丝。

2．沙锅内放适量清水，煮沸，放大米、羊肉片、姜丝，大火煮沸，转小火煮至粥成。

3．放盐调味，撒葱花拌匀即可。

## 营养解析：

羊肉含丰富的蛋白质和脂肪，冬季常吃羊肉，可以增加人体热量，抵御寒冷。

## 名厨提示

羊肉切块放入开水锅中，加点米醋，煮沸后捞出烹调，膻味即除。

# 羊肉肉桂粥



主　料　粳米100克，羊肉150克

辅　料　蚕豆50克，肉桂10克，草果1个

调味料　香料5克，盐、香菜各适量

## 制作过程

1．粳米洗净，浸泡30分钟；羊肉洗净。

2．将羊肉连同草果、肉桂、蚕豆一起放进沙锅内，加适量清水，大火煮沸，改小火慢熬成汤，取出羊肉切块。

3．汤过滤去渣，放入粳米、香料、盐调匀，继续用小火煮至粥成，放羊肉块拌匀，撒香菜即可。

## 营养解析：

肉桂含有丰富的蛋白质、碳水化合物、膳食纤维，更有维生素E，有补元阳、暖脾胃、除积冷、通脉止痛和止泻的功效。

## 名厨提示

将萝卜扎上几个洞，和羊肉同煮，然后捞出羊肉，再进行烹制，即可去除羊膻。

# 生姜羊肉粥



主　料　羊肉100克，大米100克

辅　料　姜15克

调味料　食用油、盐、料酒各适量

## 制作过程

1．将姜洗净，切片；羊肉洗净，入沸水锅汆去血水，取出切块；大米淘洗干净，加食用油、盐腌30分钟。

2．将大米、姜片、料酒、羊肉块同放入沙锅内，加适量清水，大火煮沸，再改小火煮至粥成。

3．加入盐搅匀即可。

## 营养解析：

嫩姜辣味小，口感脆嫩，一般可用来炒菜、腌制成糖姜等食品。

老姜味道辛辣，一般用作调味品，用来煲汤、炖肉再合适不过。

## 名厨提示

若有脾胃虚弱所致的消化不良，可将羊肉洗净切薄片，与高粱米煮粥加调料食之。

# 芋头排骨粥



主　料　芋头150克，排骨100克，白粥1碗

辅　料　虾米30克

调味料　大骨高汤、盐、白胡椒粉、食用油、香菜各适量

## 制作过程

1．芋头去皮洗净，切丁；排骨剁小块。

2．锅置火上，加食用油，用大火将芋头、排骨炸熟，取出沥油；虾米入炒锅，炒至出香味。

3．沙锅内倒入大骨高汤、虾米、芋头及排骨，中火煮沸。

4．倒白粥，加盐、白胡椒粉搅拌均匀，撒香菜即可。

## 营养解析：

芋头富含蛋白质、钙、磷、铁、钾、镁、钠、胡萝卜素、烟酸、维生素C、B族维生素、皂角苷等营养成分，所含的矿物质中，氟的含量较高，具有洁齿防龋的作用。

## 名厨提示

芋头烹调时一定要烹熟，否则其中的黏液会刺激咽喉。

# 肉丸粥



主　料　大米150克，瘦肉150克

辅　料　葱、姜、鸡蛋清各适量

调味料　盐、味精、料酒、水淀粉各适量

## 制作过程

1．大米洗净，冷水浸泡30分钟；葱、姜洗净，均切成末。

2．瘦肉洗净剁泥，加入葱末、姜末、盐、味精、料酒、水淀粉、鸡蛋清搅拌上劲，挤成若干丸子。

3．沙锅内加适量清水，大火煮沸，入大米，转中小火熬至粥成。

4．放肉丸，煮沸2～3次，至肉熟时熄火，加盐拌匀即可。

## 营养解析：

猪瘦肉含优质蛋白质、烟酸、维生素$B_1$、铁、钙、磷等成分，有美肤、润肤等功效。

## 名厨提示

做好的肉丸不宜堆放，以免造成表皮的粘连，可以用淀粉隔离。

# 丝瓜粉肠粥



主　料　丝瓜100克，大米100克

辅　料　粉肠50克

调味料　姜5克，盐适量

## 制作过程

1．丝瓜去皮，切小片；大米洗净，浸泡1小时；粉肠洗净，切段；姜

去皮，切丝。

2．沙锅内放适量清水，大火煮沸，放入大米，煮沸，换小火煮至粥成。

3．放入丝瓜片、粉肠段、姜丝，煮沸，加盐调味拌匀即可。

## 营养解析：

丝瓜含可防止皮肤老化及增白皮肤的B族维生素、维生素C等成分，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细嫩。

## 名厨提示

清洗粉肠时，在水中加些食醋和一汤匙明矾，搓揉几遍，再用清水冲洗数次。

# 椒酱肉粒粥



主　料　稀粥1碗，猪肉粒50克，萝卜干50克

辅　料　豆豉、青椒、红椒各适量

调味料　食用油10毫升，料酒、酱油各5毫升，盐2克，糖、味精、葱花、胡椒粉各5克

## 制作过程

1．萝卜干洗净浸泡回软，切丁；青椒、红椒洗净去籽，切小丁。

2．锅加油烧热，下入猪肉粒、萝卜干炒至变色，加入料酒、酱油、糖，再下入豆豉继续炒出香味，最后下入青椒、红椒，翻拌均匀即出锅。

3．沙锅内倒入稀粥，煮沸，入炒好的椒酱肉粒及盐、味精、胡椒粉，搅拌均匀，熬煮5分钟，撒上葱花即可。

## 营养解析：

青椒中含有极其丰富的营养，维生素C含量比茄子、番茄还高，并且含有芬芳辛辣的辣椒素。

## 名厨提示

在切辣椒时，先将刀在冷水中蘸一下，再切就不会辣眼睛了。

# 滋补猪血粥



主　料　大米100克，猪血300克

辅　料　薏米50克

调味料　料酒、葱、姜、盐、味精各适量

## 制作过程

1．猪血洗净，切丁；大米洗净，浸泡30分钟；薏米洗净，泡片刻；葱洗净，切花；姜去皮，切丝。

2．沙锅内加适量清水煮沸，加大米、姜丝，大火煮沸，再改小火煮20分钟，加薏米煮至米粒熟烂，加猪血煮熟。

3．加盐、味精和葱花调味即可。

## 营养解析：

猪血中的蛋白质经胃酸分解后，可产生一种消毒及润肠的物质，这种物质能与进入人体内的粉尘和有害金属微粒起生化反应，然后通过排泄将代谢物带出体外，堪称人体的“清道夫”。

## 名厨提示

烹调猪血时最好用辣椒、葱、姜等作料压味，而不宜只用猪血单独烹饪。

# 脊肉粥



主　料　　粳米100克

辅　料　　猪里脊肉100克

调味料　　盐、食用油各适量

## 制作过程

1．猪里脊肉洗净，切成小粒；粳米泡洗干净。

2．锅放油烧热，放猪里脊肉粒炒香，取出。

3．沙锅内放猪里脊肉粒、粳米，加适量清水，大火煮沸，转小火煮至汤稠、米烂、肉熟。

4．加盐调味，煮2～5分钟便可食用。

## 营养解析：

里脊肉是猪身上最精瘦、最细嫩的部分，富含维生素，尤其是大量具有美容作用的皮肤营养物质、无机成分，优质蛋白质含量高达17%，有健脾养胃、补气补血等功效。

## 名厨提示

生猪肉用温淘米水洗两遍，再用清水冲洗一下，即可洗净。

# 萝卜火腿粥



主　料　大米150克

辅　料　萝卜60克，火腿50克

调味料　葱花、味精、胡椒粉、盐各适量

## 制作过程

1．大米洗净，浸泡30分钟；萝卜洗净去皮，切片，中间再横切一刀成夹刀片；火腿切薄片，夹入萝卜中。

2．沙锅内放适量清水，大火煮沸，加大米，煮至粥成。

3．加入萝卜夹火腿煮约20分钟，放葱花、味精、胡椒粉、盐调味即可。

## 营养解析：

萝卜中的B族维生素和钾、镁等矿物质可促进肠胃蠕动，有助于体内废物的排出。

## 名厨提示

已处理好的火腿，可用干净透气的纸包好，再裹上保鲜膜，防止脂肪氧化，放入冰箱保存。

# 玉米瘦肉粥



主　料　大米60克，玉米粒80克，猪瘦肉100克

辅　料　鸡蛋1个

调味料　料酒、淀粉、盐、味精各适量

## 制作过程

1．玉米粒、大米洗净，浸泡1小时；猪瘦肉洗净，切片，加淀粉、料酒和味精腌15分钟；鸡蛋打入碗中搅匀。

2．沙锅内加适量清水，大火煮沸，放入玉米粒、大米煮沸，转小火慢煮40分钟。

3．加入腌好的肉片，煮20分钟，淋蛋液和盐，续煮片刻，拌匀即可。

## 营养解析：

此粥能滋润皮肤，帮助体内排毒，增加皮肤自然健康的光泽，并能排除体内多余的水分及预防便秘。

## 名厨提示

肉片切小块，便于煮熟，腌制后能去除肉腥味，口味更佳。

# 香菇肉粥



主　料　白粥1碗，猪肉100克

辅　料　干香菇10克，火腿20克，芹菜30克

调味料　食用油、大骨高汤、盐、白胡椒粉、香菜各适量

## 制作过程

1．香菇浸软后切丝；芹菜洗净切末；火腿切丝。

2．炒锅加食用油烧热，入猪肉炒至出香味，盛出。

3．沙锅内加入大骨高汤、猪肉、香菇丝和火腿丝一起煮约10分钟。

4．入白粥，加盐、白胡椒粉，以中火煮沸，转小火熬至粥稠，熄火撒入芹菜末、香菜即可。

## 营养解析：

香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点，其中，所含的一般蔬菜缺乏的麦甾醇，可转化为维生素D，促进人体内钙的吸收，并可增强人体抵抗力。

## 名厨提示

在浸泡香菇的温水中加入适量糖，烹调后的味道更鲜美。

# 状元及第粥



主　料　大米100克，猪肉、猪肝、粉肠、猪腰、猪肚各50克

辅　料　油条1根

调味料　姜片、葱丝、葱花、香菜、盐各适量

## 制作过程

1．粉肠、猪肚洗净；猪肉、猪肝、猪腰洗净切丁；油条切段；大米淘洗干净。

2．锅内加入适量清水煮沸，放入猪肚、粉肠、姜片、葱丝煮约1小时至肉软后捞起沥干，粉肠切段，猪肚切细条状。

3．沙锅内加适量清水、大米，大火煮沸，改用小火慢煮，放入盐及猪肉、猪肝、猪腰、粉肠、猪肚煮沸，食前加入油条段、香菜、葱花即可。

## 营养解析：

猪腰含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和维生素等营养成分，具有补肾气、通膀胱、消积滞、止消渴之功效。

## 名厨提示

猪腰切开泡一个晚上，把里面白色的筋挑出来，可有效去除腥臊味。





PART 4

# 蔬果粥



# 绿豆白菜粥



主　料　白菜心100克，粳米150克

辅　料　绿豆60克

调味料　盐适量

## 制作过程

1．绿豆洗净，用冷水浸泡1小时搓去皮；白菜心洗净，切粒；粳米洗净，用冷水浸泡30分钟。

2．沙锅内加入适量清水，中火煮沸，下绿豆、粳米，转小火煮约40分钟。

3．入白菜心粒，调入适量盐，用小火煮8分钟即可。

## 营养解析：

白菜微寒味甘，有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒之功。

## 名厨提示

煲粥时，如果粥比较稠，在熬制过程中，要不时搅动，避免粘锅。

# 青菜糯米粥



主　料　　糯米150克

辅　料　　青菜100克

调味料　　食用油、盐适量

## 制作过程

1．糯米淘净，加食用油、盐浸泡30分钟；青菜洗净。

2．沙锅内加入适量清水，加糯米，大火煮沸，转小火煮至粥成。

3．加入青菜，续煮5分钟即可。

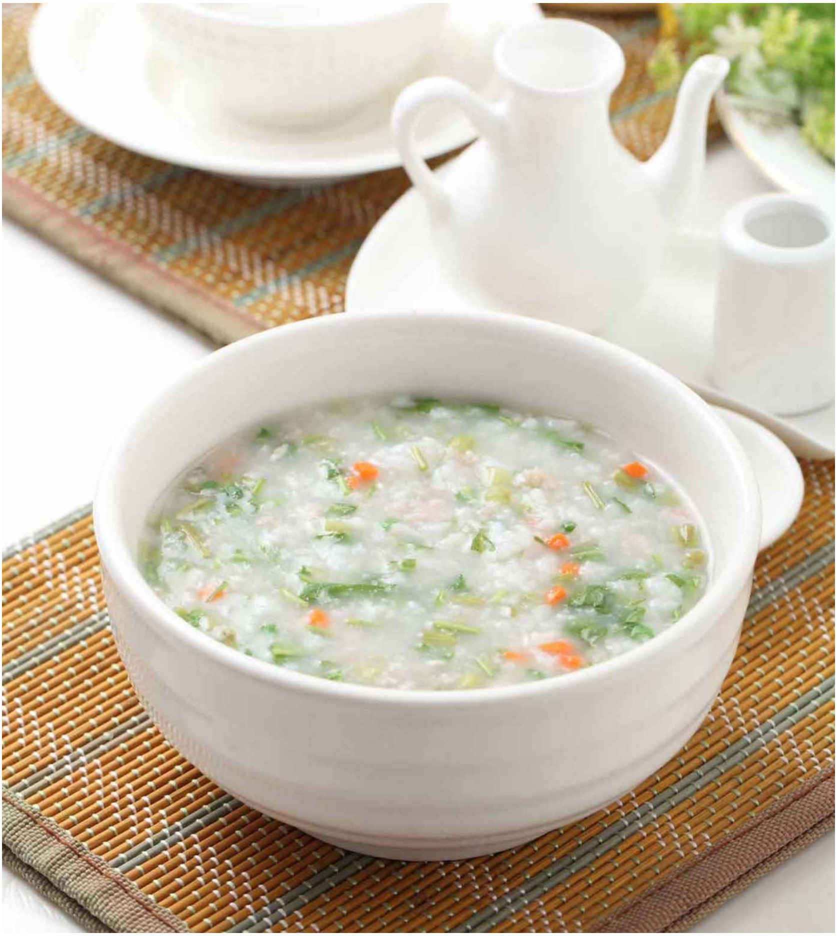
## 营养解析：

　　青菜中含有大量胡萝卜素（比豆类多1倍，比西红柿、瓜类多4倍）和维生素C，可促进人体皮肤细胞代谢，防止皮肤粗糙及色素沉着，使皮肤光洁，延缓衰老。

## 名厨提示

　　青菜水洗后，茎叶细胞外的渗透压发生改变，造成细胞死亡溃烂，营养成分大损，故存放青菜忌用水洗。

# 空心菜粥



主　料　空心菜200克，粳米100克

辅　料　瘦肉50克，胡萝卜10克

调味料　葱、盐、味精、香油、胡椒粉各适量

## 制作过程

1．粳米洗净，浸泡30分钟；空心菜、胡萝卜、瘦肉、葱洗净，切末。

2．沙锅内加入适量清水，大火煮沸，放入粳米，改小火熬煮至八成熟。

3．加入空心菜、胡萝卜、瘦肉末，煮至粥成，加入葱、盐、味精、香油、胡椒粉调味即可。

## 营养解析：

空心菜膳食纤维含量极为丰富，由纤维素、木质素和果胶等组成。果胶能使人体内有毒物质加速排泄，木质素杀菌消炎，可以用于辅助治疗疮疡、痈疖等。

## 名厨提示

要是加热的时间过短，茎部的老梗会生涩难咽，所以最好先下梗，再下叶。

# 黄花菜瘦肉粥



主　料　大米100克

辅　料　黄花菜、瘦肉各50克

调味料　葱、姜、盐各适量

## 制作过程

1．大米洗净，浸泡30分钟；黄花菜洗净；瘦肉洗净，切片；葱洗净，切末；姜去皮，切丝。

2．沙锅中放适量清水，大火煮沸，加入大米、黄花菜，转小火煮至粥成。

3．加入姜丝、葱末和瘦肉片煮熟，加盐调味即可。

## 营养解析：

黄花菜含有丰富的花粉、糖、蛋白质、维生素C、钙、脂肪、胡萝卜素、氨基酸等人体所必需的营养。

## 名厨提示

黄花菜烹饪时一般选用干的，要反复换水浸泡。

# 南瓜粥



主　料　大米150克，南瓜200克

辅　料　鲜百合10克

调味料　食用油、盐、冰糖各适量

## 制作过程

1．大米淘洗干净，加食用油、盐腌30分钟；南瓜去皮，洗净，切小块；鲜百合洗净。

2．沙锅内加适量清水，加大米煮沸，转中火煮40分钟，加南瓜块，续煮30分钟至粥成。

3．加入冰糖调味，放入鲜百合略煮即可。

## 营养解析：

南瓜含有丰富的钴，能活跃人体的新陈代谢，促进造血功能，参与合成人体内维生素$B_{12}$，是人体胰岛细胞所必需的微量元素，对防治糖尿病、降低血糖有特殊的辅助疗效。

## 名厨提示

此粥可用南瓜粉煮，而且适合婴幼儿食用。

# 银耳粥



主　料　小米150克，银耳50克

辅　料　枸杞子10克

调味料　冰糖适量

## 制作过程

1．银耳泡发，去蒂，掰成小朵；小米洗净，用清水浸泡30分钟；枸杞子用温水洗净。

2．银耳倒入沙锅里，加适量清水，大火煮沸，放小米，煮沸，转小火熬至粥成。

3．加入枸杞子和冰糖，继续煮到冰糖溶化即可。

## 营养解析：

小米富含维生素$B_1$、维生素$B_{12}$等，具有防止消化不良、口角生疮、反胃、呕吐，减轻皱纹、色斑、色素沉着等功效。

## 名厨提示

淘小米时不要用手搓，而且不能长时间浸泡或用热水淘。

# 银耳菊花粥



主　料　　糯米150克，银耳30克

辅　料　　菊花10克

调味料　　糖适量

## 制作过程

1．银耳洗净泡发，择成小朵；糯米洗净，浸泡1小时；菊花洗净。

2．沙锅内加入适量清水，置于火炉上，用中火煮沸，下入糯米，大火煮沸，改用小火煮至糯米开花。

3．投入银耳、菊花，调入糖，继续用小火煮15分钟即可。

## 营养解析：

银耳富含维生素D，能防止钙的流失，对生长发育十分有益。

## 名厨提示

菊花不宜多放，放入后火候最好先大后小。

# 山药玉米粥



主　料　山药、糯米各100克

辅　料　玉米粒60克

调味料　糖适量

## 制作过程

1．玉米粒洗净；山药去皮，切成小粒；糯米用清水洗净。

2．沙锅内注入适量清水，用中火煮沸，加入糯米，改小火煮至米开花，加入玉米粒、山药粒煮沸。

3．调入糖，继续煮15分钟即可。

## 营养解析：

山药有健脾、除湿、补气、益肺、固肾、益精的功效，含有可溶性纤维，能推迟胃内食物的排空，控制饭后血糖升高。

## 名厨提示

山药切片后需立即浸泡在盐水中，以防止氧化发黑；汆水时加一点儿醋，会更白亮。

# 芡实薏米山药粥



主　料　大米、山药各100克

辅　料　芡实、薏米各50克

调味料　糖适量

## 制作过程

1．芡实提前一天用清水浸泡，洗净；薏米和大米洗净，浸泡1小时；山药洗净，去皮，切成小粒，浸泡在清水里。

2．沙锅内放入芡实、大米、山药粒，加适量清水，大火煮沸，加入薏米，转小火煮至粥成。

3．加糖调味即可。

## 营养解析：

此粥具有健脾渗湿、滋补肺肾的功效，适合于有消化不良性腹泻、大便溏泄、全身无力、心悸气短等症状者食用。

## 名厨提示

芡实应挑选颗粒饱满、表面无破损且无附着粉状细粒的。

# 豌豆豆腐粥



主　料　大米、豆腐各100克

辅　料　大麦、豌豆各50克，猪肉馅25克

调味料　盐、味精、葱末、姜末、食用油、料酒、酱油各适量

## 制作过程

1．大米洗净，用食用油、盐浸泡30分钟；大麦浸泡8小时；豆腐切丁；猪肉馅加食用油、葱末、姜末、料酒、酱油炒熟。

2．沙锅内加适量清水，大火煮沸，加入大米、大麦、豌豆，大火煮沸，转小火煮45分钟。

3．下入豆腐丁和炒好的猪肉馅，继续煮10分钟至粥成，加入盐、味精搅拌均匀即可。

## 营养解析：

豌豆富含赖氨酸，这是其他粮食所没有的。赖氨酸是人体需要的一种氨基酸，能促进人体发育、增强免疫功能。

## 名厨提示

大麦可做大麦粥，有解暑的功效，也可和其他粮食掺和做成米饭或大麦茶。

# 冬菇玉米粥



主　料　　玉米粒100克

辅　料　　水发冬菇100克

调味料　　葱、姜、盐、味精、五香粉各适量

## 制作过程

1．水发冬菇去杂，洗净，撕碎或切碎，入沸水锅中略烫，捞出；玉米粒洗净；葱洗净，切花；姜去皮，切末。

2．沙锅内加适量清水，加玉米粒大火煮沸，改小火煮至酥烂，入冬菇碎，拌匀，继续用小火煮沸。

3．撒葱花、姜末，调入盐、味精、五香粉，拌匀即可。

## 营养解析：

冬菇含有丰富的蛋白质和多种人体必需的微量元素，是防治感冒、降低胆固醇、防治肝硬化的保健食品。

## 名厨提示

冬菇以菇味香浓、菇肉厚实、菇面平滑、大小均匀、色泽黄褐或黑褐为佳。

# 玉米胡萝卜粥



主　料　　玉米250克，粳米100克

辅　料　　胡萝卜180克

调味料　　食用油、盐各适量

## 制作过程

1．玉米洗净，剥粒；胡萝卜洗净，切丁；粳米洗净，加食用油、盐浸泡30分钟。

2．沙锅内加适量清水，加玉米粒、粳米，以大火煮沸，加胡萝卜丁，转小火煮至粥成。

3．加盐调味即可。

## 营养解析：

此粥能消食化滞，健脾止痢。适用于小儿消化不良、食积腹痛、久泄久痢，是一款助消化防便秘的营养粥。

## 名厨提示

烹调胡萝卜时，不要加醋，以免胡萝卜素流失。

# 马蹄胡萝卜粥



主　料　马蹄、胡萝卜各100克

辅　料　粳米100克

调味料　糖适量

## 制作过程

1．马蹄、胡萝卜去皮，切成粒，用清水浸泡；粳米洗净，浸泡30分钟。

2．沙锅内注入适量清水，用大火煮沸，下入粳米、马蹄粒、胡萝卜粒，改用中火煮约30分钟。

3．调入适量糖，用小火继续煮15分钟即可。

## 营养解析：

马蹄中含的磷是根茎类蔬菜中较多的，能促进人体生长发育和维持生理功能，对牙齿骨骼的发育有很大好处，同时可促进体内的糖、脂肪、蛋白质三大物质的代谢，调节酸碱平衡。

## 名厨提示

选购马蹄时最好挑选带点儿泥土的，放在冰箱的冷藏室保存，可保存三天左右。

# 冬瓜皮黑豆粥



主　料　　大米100克，冬瓜皮90克

辅　料　黑豆50克

调味料　食用油、盐适量

## 制作过程

1．冬瓜皮洗净，切片，用干净纱布包好；黑豆洗净，浸泡1小时；大米洗净，浸泡30分钟。

2．沙锅内加适量清水煮沸，放入纱布包好的冬瓜皮、黑豆煮约20分钟。

3．拣出冬瓜皮，加入大米，转小火煮至粥成，加适量食用油、盐调味即可。

## 营养解析：

黑豆含有丰富的维生素，其中E族维生素和B族维生素含量最高，维生素E的含量比肉类高5～7倍，是一种相当重要的保持青春健美的物质。

## 名厨提示

黑豆浸泡时会掉色，水色会加深，这是正常的。

# 润肤鲜藕粥



主　料　大米100克，鲜莲藕200克

辅　料　猪肉150克，枸杞子20克

调味料　淀粉、盐、食用油、味精各适量

## 制作过程

1．大米洗净，加食用油、盐浸泡30分钟；莲藕洗净，削皮切片，用冷水浸泡；猪肉洗净，切片，与淀粉拌匀。

2．沙锅内加适量清水，大火煮沸，入大米、莲藕片、猪肉片和枸杞子，再次煮沸后改小火熬煮约40分钟至粥成。

3．加盐、味精调味即可。

## 营养解析：

莲藕生食性寒，食之凉血清热；熟后性温，食之滋阴养胃，入心、脾、胃经。

## 名厨提示

削皮的莲藕入冷水浸泡，防发黑；此粥忌用铁器，否则食物发黑。

# 荷叶粥



主　料　　粳米150克

辅　料　　鲜荷叶1张

调味料　食用油、盐、冰糖适量

## 制作过程

1．粳米洗净，加食用油、盐腌30分钟；新鲜荷叶洗净，切去边角，待用。

2．把荷叶放入沙锅内，加适量清水煎汤。

3．去掉荷叶渣，加入粳米，大火煮沸，转小火煮至粥成，加冰糖煮溶，拌匀即可。

## 营养解析：

荷叶是药食两用食物，荷叶中富含的黄酮类物质，是大多数氧自由基的清除剂，可增加冠脉流量，对实验性心肌梗塞有对抗作用，对急性心肌缺血有一定保护作用。

## 名厨提示

煮荷叶时还可以再放点绿豆，适用于小儿夏季发热口渴、食欲不振等症状。

# 口蘑香菇粥



主　料　稠粥1碗，口蘑80克，香菇50克

辅　料　高汤250毫升，鸡肉馅50克

调味料　食用油10毫升，料酒、酱油、葱花、盐、味精各适量

## 制作过程

1．香菇泡发回软，洗净去蒂，切片；口蘑切片。

2．锅内放食用油烧热，放鸡肉馅翻炒，烹料酒、酱油炒熟。

3．沙锅内入稠粥，加适量清水，上火煮沸，加入口蘑片、香菇片、盐、味精和高汤，煮约15分钟，加入炒好的鸡肉馅搅拌均匀，撒上葱花即可。

## 营养解析：

口蘑中含有硒、钙、镁、锌等十几种矿物元素，具有防止便秘、促进排毒、降低胆固醇的作用，常食可以防止发胖。

## 名厨提示

买来的袋装口蘑要认真清洗，去除杂质。

# 鲜菇小米粥



主　料　小米100克，鲜平菇50克

辅　料　粳米100克

调味料　盐2克，葱末3克

## 制作过程

1．鲜平菇洗净，入沸水锅中稍汆，捞起切片。

2．粳米、小米分别淘洗干净，用冷水浸泡30分钟，捞出，沥干水分。

3．锅中加入水，将粳米、小米放入，用大火煮沸，再改用小火，加入鲜平菇拌匀。

4．放盐调味，再煮5分钟，撒上葱末即可。

## 营养解析：

平菇含有硒、多糖体等物质，对肿瘤细胞有很强的抑制作用；其含有的多种维生素及矿物质有改善人体新陈代谢、增强体质、调节植物神经功能等作用。

## 名厨提示

清洗平菇时，用60℃的水浸泡1小时，用手朝同一方向旋搅盘中水，沙落下后将平菇捞出洗净即可。

# 养生菇粥



主　料　大米100克，草菇20克，金针菇50克

辅　料　小黄瓜20克，枸杞子适量

调味料　食用油、盐各适量

## 制作过程

1．小黄瓜洗净，切丝；草菇洗净；金针菇洗净，切段；大米洗净，加食用油、盐浸泡30分钟。

2．把草菇、金针菇、小黄瓜放入沸水中汆烫，捞出。

3．沙锅内加适量清水，大火煮沸，加大米，煮沸，转中火煮至粥成。

4．加草菇、金针菇、小黄瓜、枸杞子，煮沸后转小火煮10分钟，加入盐调味即可。

## 营养解析：

金针菇含有人体必需的多种氨基酸成分较全，其中赖氨酸和精氨酸含量尤其丰富，且含锌量比较高，对增强智力尤其是对儿童的身高和智力发育有良好的作用。

## 名厨提示

金针菇鲜品以未开伞、鲜嫩、菌柄长15厘米左右、均匀整齐、无褐根、根部少粘连为佳。

# 椰子糯米粥



主　料　椰子肉、糯米各100克

辅　料　鸡肉50克，山药60克

调味料　食用油、盐、味精、酱油各适量

## 制作过程

1．椰子肉洗净，切片；鸡肉洗净，切片，加入食用油、盐、酱油腌约30分钟；山药洗净削皮，切片待用；糯米淘净，浸泡30分钟。

2．将糯米放入沙锅中，加入山药片、椰片，再加适量清水，大火煮沸。

3．转小火煮约5分钟后，加入鸡肉片同煮，至糯米软烂时加入盐、味精调味即可。

## 营养解析：

椰子肉含大量蛋白质、果糖、葡萄糖、蔗糖、脂肪、维生素$B_1$、维生素E、维生素C、钾、钙、镁等营养成分，能够有效地补充人体所需的营养，提高机体的抗病能力。

## 名厨提示

椰子不宜选用青色的，椰肉太嫩，食用时口感不好。

# 干果银耳高粱粥



主　料　高粱100克

辅　料　银耳20克，葡萄干50克，核桃仁30克

调味料　冰糖适量

## 制作过程

1．银耳泡发，去根撕成小朵，葡萄干和核桃仁洗净后用温水泡。

2．高粱洗净后，用清水泡1小时，然后放入锅中，加水蒸熟待用。

3．将银耳、葡萄干、核桃仁和蒸熟的高粱放入沙锅内，加适量清水，大火煮沸，转小火煮30分钟，放入冰糖至溶解，搅匀即可。

## 营养解析：

核桃含蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、核黄素及人体所需的钙、磷、铁、锌、锰等营养素。其中，锌和锰是脑垂体的重要成分，常食有益于脑的营养补充，能健脑益智。

## 名厨提示

银耳宜用开水泡发，泡发后应去掉未发开的部分，特别是那些呈淡黄色的部分。

# 冬瓜红豆粥



主　料　冬瓜100克

辅　料　红豆100克

调味料　冰糖适量

## 制作过程

1．冬瓜洗净，切丁；红豆洗净，浸泡1小时。

2．沙锅内加适量清水煮沸，加红豆，大火煮沸，转小火煮约40分钟至红豆烂。

3．加入冬瓜煮约20分钟，加冰糖调味即可。

## 营养解析：

冬瓜含维生素C较多，且钾含量高，钠含量较低，有清热解毒、利水消痰等功效。

## 名厨提示

挑选冬瓜时，皮色青绿带白霜，表皮无斑点和外伤，皮不软、不腐烂者为佳。

# 丝瓜玉米粥



主　料　丝瓜500克，玉米粒100克

辅　料　虾皮15克，葱、姜各适量

调味料　盐、味精、料酒各适量

## 制作过程

1．丝瓜去外皮，洗净，切滚刀片；玉米粒洗净；葱洗净，切花；姜去皮，切末。

2．沙锅内加适量清水，加玉米粒，以大火煮沸，改小火煮约40分钟至酥烂，入丝瓜片及虾皮，加葱花、姜末、盐、味精、料酒拌匀。

3．以小火煮约20分钟即可。

## 营养解析：

此粥能营养美肤，清热化痰，生津除烦。

## 名厨提示

用手紧握一把虾皮，放松后，虾皮能自动散开，说明其质量好，否则质量较差。





# PART 5 水产粥



# 艇仔粥



主　料　大米、鱿鱼（鲜）、猪肚各100克

辅　料　干贝25克，猪肉皮、米粉、花生仁（生）各50克，油条1根

调味料　盐、味精、葱、姜、酱油、食用油、碱各适量

## 制作过程

1．大米洗净，用食用油、盐浸泡30分钟；干贝去除老筋，用温水浸开，撕碎；鱿鱼切成细丝，放入沸水中汆过。

2．猪肉皮用冷水浸发，冲洗干净，切成丝条，放入沸水锅内煮烂；猪肚搓洗干净；花生仁去红衣，放入沸盐水中汆过，捞出晾干，放入油锅，炸至呈金黄色时捞出，沥油；米粉入油炸香。

3．沙锅内加适量清水煮沸，加大米、干贝、猪肚、姜丝，用小火煮至粥成。

4．加入鱿鱼、猪肉皮、米粉、花生仁、油条，撒葱花拌匀，加盐、味精、酱油调味即可。

## 营养解析：

鱿鱼富含蛋白质和人体所需的氨基酸，还含有大量的牛磺酸，可抑制血液中的胆固醇含量，改善肝脏功能。

## 名厨提示

鲜鱿鱼中有一种多肽成分，须煮熟透后再食，否则会导致肠运动失调。

# 沙锅膏蟹粥



主　料　　大米150克，活膏蟹1只

辅　料　　香菜末、姜片各适量

调味料　　盐、味精、料酒、胡椒粉、熟猪油、食用油各适量

## 制作过程

1．大米淘洗干净，加入盐、食用油拌匀，浸泡30分钟；膏蟹洗净，斩成块，加入料酒拌匀，腌制片刻，再下入沸水中汆去腥味，捞出备用。

2．沙锅内放适量清水，大火煮沸，加入大米、姜片、膏蟹，用大火煮沸，再烹入料酒，转小火熬煮2小时。

3．待粥将成时，捞出姜片，淋入熟猪油，加盐、味精、胡椒粉、香菜末拌匀即可。

## 营养解析：

蟹肉含有丰富的蛋白质及微量元素，对身体有很好的滋补作用。

## 名厨提示

挑螃蟹时，要摸肚脐，硬的就肥，软趴趴的就瘦。

# 沙锅生鱼粥



主　料　大米100克

辅　料　鱼肉100克

调味料　蛋清、姜丝、葱花、食用油、盐、酱油、淀粉各适量

## 制作过程

1．大米洗净，加食用油、盐浸泡30分钟；鱼肉洗净，切薄片，加入酱油、淀粉、蛋清、姜丝腌5分钟。

2．沙锅内放适量清水，大火煮沸，加大米煮沸，转小火煮30～40分钟至粥稠浓。

3．加入鱼片、姜丝煮沸，加盐调味，撒上葱花即可。

## 营养解析：

鱼肉富含蛋白质、脂肪、氨基酸等，还含有人体必需的钙、磷、铁及多种维生素，对人体有重要的补益作用。

## 名厨提示

如果鱼腥味没有清除，口感会非常差，可以加入少许姜丝来去腥。

# 香菜草鱼片粥



主　料　　大米120克

辅　料　草鱼腩80克，草鱼肉80克

调味料　腐竹、香菜各20克，姜5克，食用油、盐、糖、胡椒粉、陈皮各适量

## 制作过程

1．大米洗净沥干，加食用油、盐发胀并呈乳白色后压碎；陈皮浸软；腐竹洗净剪碎；草鱼肉切片，加入姜丝、食用油、盐、糖、胡椒粉腌好。

2．草鱼腩洗净煎香，加陈皮、姜片、腐竹煮30分钟，加大米大火煮20分钟，加鱼片、姜丝改小火煮熟，加盐调味，撒香菜即可。

## 营养解析：

草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，对血液循环有利，是心血管病人的适合食物；还含有丰富的硒元素，经常食用有抗衰老、养颜的功效，而且对肿瘤也有一定的防治作用。

## 名厨提示

鱼片若放太多，会影响粥的柔滑度。

# 青菜银鱼粥



主　料　大米100克，小银鱼100克

辅　料　青菜25克

调味料　食用油、盐、料酒、胡椒粉各适量

## 制作过程

1．大米洗净，加食用油、盐浸泡30分钟；青菜洗净，汆熟捞出，过冷沥干，切段；小银鱼泡水，洗净。

2．沙锅内加适量清水煮沸，加大米煮30分钟，加入小银鱼煮熟。

3．加入青菜段、盐、料酒、胡椒粉调拌均匀即可。

## 营养解析：

银鱼富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等成分，有润肺止咳、补脾胃、利水的功效。

## 名厨提示

清洗银鱼时备小盆清水，倒入银鱼轻轻搅拌让脏物沉淀，用滤网捞起，重复3～4次，最后用开水烫一下即可。

# 红豆鲤鱼粥



主　料　　鲤鱼1条，大米100克

辅　料　红豆100克

调味料　陈皮6克，熟猪油、姜、葱、料酒、盐、味精、香油各适量

## 制作过程

1．鲤鱼剖杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，去骨、刺；红豆、大米洗净，浸泡30分钟；姜去皮，切片；葱洗净，切末。

2．炒锅上火，加入熟猪油烧热，投入姜片、葱末炝锅，烹入料酒，加适量清水，倒入沙锅，煮沸。

3．放入红豆、大米、陈皮，煮至粥成，放入鲤鱼肉，煮熟，调入盐、味精、香油即可。

## 营养解析：

鲤鱼的蛋白质不但含量高，而且质量也佳，人体消化吸收率可达96%，并能供给人体必需的氨基酸、矿物质、维生素A和维生素D。

## 名厨提示

鲤鱼鱼腹两侧各有一条同细线一样的白筋，去掉可以除腥味。

# 小米鳝鱼粥



主　料　鳝鱼肉50克，小米100克

辅　料　胡萝卜30克

调味料　生姜5克，盐2克，糖1克

## 制作过程

1．小米洗净；鳝鱼肉切成粒；生姜、胡萝卜去皮切粒。

2．沙锅内放适量清水煮沸，放入小米，用小火煮约20分钟。

3．加入姜粒、鳝鱼肉粒、胡萝卜粒，调入盐、糖，继续煮约15分钟即可。

## 营养解析：

鳝鱼含降低血糖和调节血糖的“鳝鱼素”，且含丰富的维生素A，能增强视力，促进皮膜的新陈代谢。

## 名厨提示

鳝鱼不宜杀好后洗，而应在杀前洗净，这样才会使肉保持鲜嫩。

# 生菜鱼丸粥



主　料　　大米100克

辅　料　　鱼丸100克，生菜适量

调味料　　姜、葱、盐、食用油各适量

## 制作过程

1．大米洗净，加食用油、盐浸泡30分钟；生菜洗净，切丝；姜去皮，切丝；葱洗净，切花。

2．沙锅内加适量清水煮沸，加大米，用小火煮30分钟，放鱼丸、姜丝，煮10分钟。

3．加盐调味，撒上生菜丝、葱花拌匀即可。

## 营养解析：

生菜中含有膳食纤维和维生素C，有消除多余脂肪的作用，故又叫减肥生菜。

## 名厨提示

鱼丸若一次吃不完，可用凉水过一下，放到凉透，入冰箱保存。

# 丝瓜鱼头粥



主　料　丝瓜1个，大米100克

辅　料　鱼头100克

调味料　姜、盐、食用油、香油各适量

## 制作过程

1．姜去皮，切丝；鱼头洗净，切块，放入盐、食用油、姜丝拌匀略腌；丝瓜洗净，切块。

2．沙锅放适量清水煮沸，放入大米，用小火煮至粥成，放入鱼头、丝瓜块，煮熟。

3．淋香油，拌匀，略煮即可。

## 营养解析：

鱼头肉质细嫩，营养丰富，除了含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素$B_1$ 外，还含有鱼肉中所缺乏的卵磷脂，可增强记忆、思维和分析能力。

## 名厨提示

鱼头要新鲜，洗净后入淡盐水中泡一下能除腥，烹制时须煮熟、煮透方可食用。

# 沙锅海虾粥



主　料　新鲜海虾200克，大米150克

辅　料　冬菇丝、炸蒜蓉、芹菜粒、炸鱼块、冬菜各适量

调味料　姜丝、食用油、炸葱油、鱼露、盐各适量

## 制作过程

1．大米淘净，用食用油、盐浸泡30分钟；冬菜泡发，洗净。

2．沙锅内放适量清水，大火煮沸，加大米煮沸，转小火煮30～40分钟，加姜丝、芹菜粒、冬菇丝、炸蒜蓉、炸鱼块、炸葱油、鱼露、冬菜、海虾，煮10分钟至熟。

3．加盐调味即可。

## 营养解析：

海虾中含有丰富的镁，对心脏活动具有重要的调节作用，能很好地保护心血管系统，减少血液中胆固醇含量，防止动脉硬化，同时还能扩张冠状动脉，对预防高血压及心肌梗死有一定助益。

## 名厨提示

鱼露又称鱼酱油，味道比普通酱油鲜美。

# 肉末虾仁菜粥



主　料　燕麦片100克，虾仁40克，瘦肉50克

辅　料　小白菜30克

调味料　盐适量

## 制作过程

1．瘦肉洗净，入沸水锅中汆熟，取出剁碎，留肉汤待用；小白菜、虾仁剁碎。

2．沙锅内加燕麦片、肉汤，并加适量清水，用小火煮沸。

3．燕麦片煮黏稠后，入瘦肉、小白菜和虾仁，搅拌均匀，用小火煮沸，加盐调味即可。

## 营养解析：

虾含有丰富的蛋白质和钙、磷等营养成分，对小儿、孕妇尤有补益功效。

## 名厨提示

正常虾仁应呈淡淡的肉红色或黄色。

# 鲜虾冬瓜燕麦片粥



主　料　燕麦片80克

辅　料　鲜虾仁、冬瓜各20克

调味料　食用油、料酒、盐、鸡精各适量

## 制作过程

1．鲜虾仁洗净，剁蓉；冬瓜洗净，切丁。

2．锅中加入适量食用油，将虾蓉和冬瓜翻炒一下，加适量料酒去腥。

3．沙锅内加适量清水煮沸，加燕麦片、虾蓉、冬瓜丁，煮沸后转中火煮约2分钟，加盐、鸡精调味即可。

## 营养解析：

虾肉具有味道鲜美、营养丰富的特点，含有维生素$B_1$、维生素$B_2$、维生素E、尼克酸等，其中钙的含量为各种动、植物食品之冠，特别适合老年人和儿童食用。

## 名厨提示

用沸水煮虾仁时，在水中放一根肉桂，能去腥增鲜。

# 虾皮紫菜粥



主　料　大米100克

辅　料　紫菜10克，虾皮20克

调味料　盐2克

## 制作过程

1．大米洗净，浸泡30分钟；虾皮洗净；紫菜用清水泡软，捞出沥水。

2．沙锅内加适量清水煮沸，倒入大米，煮沸，加虾皮、紫菜，改小火熬煮至粥成。

3．加盐调味即可。

## 营养解析：

紫菜中蛋白质的组成氨基酸如丙氨酸、天冬氨酸、谷氨酸、甘氨酸、脯氨酸等中性、酸性氨基酸较多，这是多数陆生蔬菜植物所没有的。

## 名厨提示

若凉水浸泡后的紫菜呈蓝紫色，说明紫菜在干燥、包装前已被有毒物所污染，不能食用。

# 虾片粥



主　料　大米100克

辅　料　大对虾200克

调味料　　食用油、酱油各15毫升，料酒10毫升，葱花、淀粉、盐、

糖、胡椒粉各适量

## 制作过程

1．大米洗净，加盐浸泡30分钟；大对虾去壳并挑出沙肠洗净，切成薄片，盛入碗内，放入淀粉、食用油、料酒、酱油、糖和少许盐，拌匀上浆。

2．沙锅内加适量清水煮沸，倒入大米煮沸，转小火熬煮40～50分钟至粥成，放入浆好的虾肉片，用大火煮沸。

3．食用时撒上葱花、胡椒粉即可。

## 营养解析：

虾仁的营养价值很高，含有蛋白质、钙，而脂肪含量较低，配以笋尖、黄瓜，营养更丰富，有健脑、养胃、润肠的功效，适宜于儿童食用。

## 名厨提示

一般来说，头部与身体连接紧密的虾比较新鲜。

# 蚝仔肉碎粥



主　料　米饭2碗，鲜牡蛎250克，猪肉碎80克

辅　料　炸鱼块10克，冬菜、芹菜碎各适量

调味料　盐、糖、粟粉、食用油、胡椒粉、香油各适量

## 制作过程

1．鲜牡蛎拣去壳，用粟粉揉擦后冲洗干净，沥干；猪肉碎加盐拌匀，腌10分钟；米饭用热水浸洗片刻，沥干后盛锅中。

2．沙锅内加适量清水，大火煮沸，放入猪肉碎、牡蛎肉煮片刻，用盐调味，加入炸鱼块、芹菜碎、冬菜，煮沸，倒入米饭中即可。

## 营养解析：

牡蛎肉所含的蛋白质中有多种优良的氨基酸，有解毒作用，其中的氨基乙磺酸又有降低血胆固醇浓度的作用，因此有一定的预防动脉硬化的作用。

## 名厨提示

潮州的粥与泡饭相似，但要用热水将米饭浸洗过，米粒才不会粘结，入口清爽。

# 木耳虾米粥



主　料　　大米100克

辅　料　　木耳、虾米、菠菜各50克

调味料　　味精、盐各1克，姜末适量

## 制作过程

1．大米淘洗干净，浸泡30分钟；木耳用冷水泡发；菠菜洗净；虾米洗净泡发回软。

2．沙锅内加适量清水，加大米煮沸，转小火煮至粥成。

3．加姜末、盐、味精，煮沸，加木耳、虾米和菠菜，煮沸即可。

## 营养解析：

木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的杂质集中吸附起来排出体外，从而起到清胃涤肠的作用。

## 名厨提示

在温水中放入木耳，放入盐，浸泡30分钟，可以让木耳快速变软。

# 鲫鱼糯米粥



主　料　糯米150克

辅　料　鲫鱼300克

调味料　盐、姜、葱各5克

## 制作过程

1．鲫鱼洗净，取肉切薄片；糯米洗净，浸泡1小时；姜去皮，切末；葱洗净，切花。

2．沙锅内加适量清水煮沸，放入糯米、姜末，中火煮至糯米开花，放入鲫鱼肉，煮熟。

3．调入盐继续煮10分钟，撒上葱花即可。

## 营养解析：

此粥能健脾益胃，治脾虚、食欲不振、日渐消瘦、肌肉乏力等症，亦可调养病后体虚。

## 名厨提示

鱼表皮的黏液非常滑且难切，若将手放在盐水中浸泡一会儿，切起来就不易打滑。

# 海带绿豆粥



主　料　糯米100克，海带50克

辅　料　绿豆50克

调味料　糖适量

## 制作过程

1．海带洗净，切成粒；绿豆用温水浸泡至能搓去皮；糯米用清水洗净，浸泡1小时。

2．沙锅内放适量清水，置于火上，用中火煮沸，下入绿豆、糯米，煮至米开花。

3．加入海带、糖，用小火煮10分钟，盛入碗内即可食用。

## 营养解析：

海带中含有大量的碘，是甲状腺合成的主要物质，如果人体缺乏碘，会患甲状腺机能减退症。所以，海带是甲状腺机能低下者的最佳食品。

## 名厨提示

由于污染，海带中可能含有有毒物质砷，烹制前应先用清水浸泡约3小时，但不要超过6小时。

# 牡蛎稀粥



主　料　鲜牡蛎500克，糯米150克

辅　料　五花肉50克

调味料　　　干葱头10克，鲜大蒜50克，胡椒粉、酱油、食用油、味精、盐各适量

## 制作过程

1．糯米洗净浸约半小时；牡蛎洗净去壳渣，肉洗净；五花肉切薄片；葱头切粒，蒜切蓉。

2．锅加油烧热，入葱头粒煸炒至金黄色。沙锅内加清水煮沸，入糯米大火煮沸，再入牡蛎

3．肉、五花肉，煮至糯米心刚透，入盐、酱油、味精搅匀，转小火煮片刻即成，食时淋葱油，撒鲜蒜蓉、胡椒粉即可。

## 营养解析：

牡蛎含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等营养成分，具有平肝潜阳、镇惊安神、软坚散结、收敛固涩等功效。

## 名厨提示

先将牡蛎去壳，洗净，用料酒泡制，再加盐腌制，即能去除腥味。

# 皮蛋淡菜粥



主　料　大米100克，淡菜50克

辅　料　皮蛋一个

调味料　食用油、盐、鸡精、香菜、香油各适量

## 制作过程

1．大米洗净，用食用油、盐浸泡30分钟；皮蛋去壳，切碎；淡菜洗净，用开水泡发；香菜洗净，切末。

2．沙锅内加适量清水煮沸，加入大米，煮沸，转小火煮至粥成，下皮蛋、淡菜煮约30分钟至熟。

3．撒入适量盐、鸡精调味，装碗时加入香菜末、香油即可。

## 营养解析：

淡菜有抑制胆固醇在肝脏合成和加速排泄胆固醇的独特作用，从而使体内胆固醇下降。

## 名厨提示

淡菜以体大肉肥、色泽棕红、富有光泽、质地干燥、没有破碎和杂质的为上品。

# 章鱼糯米粥



主　料　章鱼70克，糯米100克

辅　料　红枣50克

调味料　盐、糖各适量

## 制作过程

1．糯米淘洗干净，浸泡30分钟；红枣洗净，打上刀纹；章鱼洗净。

2．沙锅内加适量清水，放章鱼煮熟，加入糯米、红枣，大火煮沸。

3．转小火熬煮30分钟至粥成，加盐、糖调味即可。

## 营养解析：

章鱼含有丰富的蛋白质、矿物质等营养元素，还富含抗疲劳、抗衰老、能延长人类寿命的保健因子——天然牛磺酸。

## 名厨提示

章鱼的嘴和眼里均是沙子，吃时须挤出。

# 墨鱼粥



主　料　墨鱼100克，糯米150克

辅　料　鸡肉100克

调味料　盐适量

## 制作过程

1．鸡宰杀去毛，内脏洗净；墨鱼洗净；糯米淘洗干净，浸泡30分钟。

2．沙锅内加适量清水，入鸡肉、内脏及墨鱼干，一起炖烂，取出鸡肉、内脏及墨鱼干，留浓汁。

3．加入糯米，大火煮沸，改小火煮至粥成，拌入鸡肉、鸡内脏及墨鱼，加盐调味即可。

## 营养解析：

墨鱼含有丰富的蛋白质，还含有碳酸钙、壳角质、黏液质及少量氯化钠、磷酸钙、镁，是女性塑造体型和保养肌肤之理想保健食品。

## 名厨提示

去除墨鱼墨汁时，可先撕去表皮，放水中除内脏、眼珠，流尽墨汁后将内外洗净。